

Training ‘Haperende hersenen, en dan ...’

Familieleden en goede vrienden (mantelzorgers) spelen een belangrijke rol in de ondersteuning van mensen met dementie. Je loopt tegen allerlei dingen aan, die nieuw voor je zijn. Tegelijkertijd heb je als mantelzorger ook met je eigen emoties te maken. Mantelzorg verlenen aan mensen met dementie vindt plaat gedurende een lange periode, gemiddeld 8 jaar.

Daarom wordt in Assen een training gegeven, gericht op mantelzorgers van mensen met dementie. Een training waarin niet zozeer voorlichting over dementie centraal staat (daarover is al veel informatie te vinden), maar vooral de omgang met dementie. Hoe pak je dat slim aan? Wat moet je vooral wel en niet doen?

Deze ingrijpende ziekte is helaas onder ons is en we zullen er als samenleving mee moeten leren leven. Deze conclusie klinkt erg makkelijk en nogal vrijblijvend. Maar als ervaringsdeskundige weet je wel beter. Het dagelijks omgaan met mensen die last hebben van deze ziekte vergt veel van de mensen in hun omgeving. Het is een voortdurend zoekproces waarbij men vaak tegen de volgende vragen aanloopt:

- Hoe zorg ik dat mijn dierbare met dementie zo lang mogelijk en zo goed mogelijk blijft functioneren?
- Hoe geef ik mijn eigen verlies over de achteruitgang door dementie van mijn partner/ouder een plek?
- Wie en wat zijn (mijn) ondersteunende netwerken en wat mag ik van ze vragen?
- Ik vind de bij dementie horende gedragsverandering één van de lastigste dingen om mee om te gaan. Wat kan ik eraan doen om bepaald gedrag te voorkomen, gedrag bij te sturen en sfeer thuis zo leuk mogelijk te houden?

Herken je deze vragen en/of heb je misschien nog meer vragen over dementie waar je met anderen over zou willen praten? Zoek je daarbij ook een zekere mate van verdieping waarbij relevante thema's van het samenleven met mensen met dementie gestructureerd aan bod komen? Wil je hierover samen met anderen nieuwe inzichten leren maar wel in een “sociaal veilige omgeving”?

Dan is de training ‘**Haperende Hersenen en dan ...**’ wellicht wat voor jou. De training staat open voor partners, kinderen, (achter)kleinkinderen en goede vrienden die een actieve rol hebben bij de ondersteuning en begeleiding van een dierbare met dementie.

De opbouw van de training is als volgt:

Blok 1

	Inhoud
Dagdeel 1	• Uitgebreid kennismaken • Wat is dementie

Dagdeel 2	• Aandacht voor jezelf als mantelzorger (o.a. anticiperend rouwen en omgang met eigen emoties) • Tips om het zo lang mogelijk vol te houden
Dagdeel 3	• Communicatie met persoon met dementie • Kunst van het verleiden
Dagdeel 4	• Ontstaan van gedrag • Beïnvloeden van gedrag (tips en trics), verdieping in blok 2.

Blok 2

Dagdeel 5	• Lerend vermogen van mensen met dementie ○ Waarom kunnen mensen met dementie leren? ○ Te gebruiken methodes ○ Belang van observeren en doelen stellen
Dagdeel 6	• Aan de slag met lerend vermogen ○ Inspirerende filmpjes ○ Oefenen met praktijkvoorbeelden
Dagdeel 7	• Beïnvloeden van gedrag (verdieping van dagdeel 4) • Belang van bewegen en actief zijn
Dagdeel 8	• Samenwerken (binnen familie, met professionals) • Ruimte voor andere onderwerpen die leven in trainingsgroep

Iedere bijeenkomst duurt 2,5 uur. Dit is inclusief een ruime pauze, waarin ook lotgenotencontact plaats kan vinden.

Het doel van de training is tweeledig:

1. Mantelzorgers handvatten aanreiken om zelf zo handig en slim mogelijk om te gaan met hun partner/ouder/grootouder/vriend met dementie.
2. Lotgenotencontact met familieleden die in een vergelijkbare situatie zitten, alsmede aandacht voor de omgang met uw eigen emoties als mantelzorger.

De training is **gratis** voor de deelnemers. Deelnemers ontvangen ook een boek en een trainingsmap.

Deelnemers melden zich aan voor heel blok, deelname aan afzonderlijke dagdelen is niet mogelijk.

Je kan ook overwegen om je samen met een familielid/vriend op te geven, dan heb je ook naar de toekomst toe meer steun aan elkaar.

Ook de trainers komen uit Assen zelf. Zij werken in de dementiezorg en/of hebben zelf als mantelzorger veel ervaring.

Meer info en aanmelden:

www.dementie-assen.nl